

Pengaruh Permainan Kecil terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran PJOK SMP

Noval Mahdiyhaqqi^{1,*}, Ibnu Fatkhu Royana¹, Buyung Kusumawardhana¹

¹Universitas PGRI Semarang

*Corresponding Author: novalmahdiyhaqqi20@gmail.com

Abstrak

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah sering menghadapi permasalahan rendahnya motivasi belajar peserta didik akibat pembelajaran yang monoton dan kurang bervariasi. Kondisi tersebut menyebabkan peserta didik mudah merasa bosan dan kurang bersemangat dalam mengikuti aktivitas pembelajaran PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan kecil terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VIII di SMPN 15 Semarang. Masalah dalam penelitian ini adalah apakah permainan kecil berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental design dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Pengumpulan data dilakukan melalui angket motivasi belajar menggunakan Skala Likert 4 tingkat (1-4) yang terdiri atas pernyataan favorable dan unfavorable, dengan indikator motivasi meliputi faktor intrinsik (kesehatan, perhatian, minat, dan bakat) serta faktor ekstrinsik (metode mengajar, alat pelajaran, dan kondisi lingkungan). Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 25 melalui uji normalitas, uji validitas, uji reliabilitas, dan uji hipotesis menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen angket dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,811 serta data berdistribusi normal. Penerapan permainan kecil terbukti memberikan pengaruh positif terhadap motivasi belajar peserta didik, yang ditunjukkan oleh peningkatan skor motivasi pada kategori tinggi hingga sangat tinggi, khususnya pada indikator minat, perhatian, dan metode mengajar.

Kata Kunci: Permainan Kecil; Motivasi Belajar; PJOK

Received: 18 Oktober 2025; Revised: 22 Okt 2025; Accepted: 31 Des 2025; Available Online: 31 Des 2025

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah elemen penting dalam keseluruhan sistem pendidikan. Proses pendidikan ini menggunakan kegiatan fisik yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan berbagai aspek individu, seperti organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional (education & school, 2024). Fokus utama Pendidikan Jasmani adalah peningkatan kebugaran fisik, kemampuan gerak, kemampuan berpikir kritis, kestabilan emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan perilaku moral melalui keterlibatan dalam aktivitas fisik (Sari, Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli, 2024).

Permainan kecil merupakan jenis permainan yang tidak memiliki aturan tetap, baik dari segi peraturan bermainnya, perangkat yang digunakan, ukuran area, maupun durasi pelaksanaannya (Afirin Dwi Putri & Andhega Wijaya, 2024). Permainan kecil diadaptasi dari olahraga yang telah dimodifikasi untuk meningkatkan antusiasme siswa dalam pembelajaran PJOK. Siswa yang terlibat dalam pembelajaran PJOK antara lain siswa tidak cukup serius dalam melaksanakan aktivitas fisik dan melakukannya dengan sambil lalu, peserta didik merasa jenuh dengan mata pelajaran yang tidak beragam, sehingga semangat siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK menurun (Yuliana, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik kelas VIII di SMPN 15 Semarang di antara mereka mengatakan bahwa dirinya merasa bosan ketika pembelajaran PJOK, hal ini sejalan dengan studi literature yang penulis lakukan dari beberapa jurnal penelitian, penulis menemukan beberapa masalah bahwa peserta didik sering merasa bosan, jenuh, dan mengalami penurunan motivasi belajar yang dikarenakan materi PJOK yang itu-itu saja tanpa adanya improvisasi. Peran guru dalam mencapai sasaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sangat krusial dan menjadi garis depan. Sebagai seorang guru, penting untuk memiliki metode pengajaran yang lebih menarik, melibatkan, menantang, dan mampu memotivasi siswa saat mengikuti proses belajar (Bayu Mardika Dinarta, 2021). Kedua, pembelajaran PJOK di sekolah terkadang hanya langsung memaparkan materi tanpa diberikan rangsangan terlebih dahulu untuk meningkatkan motivasi belajar peserta

didik (Tirtana & Yuli Hartati, 2022), oleh sebab itu penulis memilih permainan kecil sebagai bentuk improvisasi maupun inovasi dalam pembelajaran PJOK supaya dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik, karena permainan kecil ini sangat mudah dilakukan dan tidak memiliki peraturan yang banyak, permainan ini juga dapat mengajak peserta didik belajar dan bermain dalam waktu yang bersamaan yang mana permainan kecil ini juga mampu melatih kerja sama, menjunjung tinggi sportivitas dan kedisiplinan.

Metode pengajaran yang berulang-ulang dapat membuat siswa merasa jenuh dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK (Setyawan, Muhammad, Hidayat, & Ridwan, 2025). Menurut (Lestari, Jamaluddin, & Pahmi, 2023), penggunaan alat pembelajaran yang sesuai dapat meningkatkan keefektifan proses belajar dengan memperjelas penyampaian informasi, mengatasi keterbatasan waktu dan tempat, serta membangkitkan semangat belajar siswa. Oleh sebab itu, dibutuhkan inovasi dalam cara pengajaran yang dapat meningkatkan pemahaman, motivasi, dan hasil belajar siswa.

Menurut (Pradana Kusuma et al., 2024) penerapan permainan kecil dalam proses belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dapat menambah semangat belajar siswa karena kegiatan yang dilakukan mengasyikkan, beragam, dan tidak membosankan, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan menarik. Dengan adanya permainan kecil, siswa menjadi lebih bersemangat dan terlibat secara aktif dalam setiap aktivitas pembelajaran, yang pada akhirnya dapat meningkatkan fokus, minat, serta motivasi siswa untuk mengikuti proses belajar PJOK dengan lebih baik (Widigda & Hartati, 2020).

Peneliti berharap permainan kecil ini dapat meningkatkan fokus, minat, serta motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMPN 15 Semarang, penelitian ini perlu dilakukan untuk memahami seberapa efektif penggunaan permainan kecil dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII di SMPN 15 Semarang. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih praktis untuk guru pendidikan jasmani dalam menciptakan metode belajar yang lebih inovatif dan efisien.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimental design* dengan pendekatan kuantitatif. Menurut (Rahmawati, 2025) Desain pre-eksperimental dalam pendekatan kuantitatif merupakan rencana penelitian yang bertujuan untuk memahami hubungan sebab akibat (pengaruh) dari suatu perlakuan, meskipun belum terpenuhi kriteria eksperimen secara ketat. Karakteristik utamanya adalah kurangnya variabel kontrol yang memadai dan sampel yang tidak dipilih secara acak. Peneliti umumnya hanya memanfaatkan satu kelompok (kelas) yang diberikan perlakuan, kemudian hasilnya diukur melalui tes yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan.

Sesuai dengan penelitian (Wahyuningrum, 2020) Langkah pertama adalah observasi, yang dilakukan untuk melihat secara langsung kondisi pembelajaran PJOK di lapangan, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK, serta mencari strategi dalam permainan kecil yang dapat meningkatkan motivasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Langkah kedua yaitu perencanaan pembelajaran, yang dilaksanakan sebanyak tiga pertemuan. Setiap pertemuan dirancang untuk memberikan metode permainan kecil sebelum pembelajaran PJOK dimulai. Dalam pelaksanaannya, setiap pertemuan peneliti melakukan permainan kecil yang meliputi gerakan tangan, kaki, dan kombinasi salah satu contohnya yaitu permainan kecil bola beracun, peraturannya sangat sederhana, yaitu dengan membagi peserta didik menjadi dua tim, kemudian satu tim memegang bola, sedangkan tim yang lainnya harus berusaha menghindari dari lemparan bola dari tim pelempar, apabila salah satu anak dari tim yang menghindari terkena bola maka anak itu akan tereliminasi.

Menurut (Mubarak, Mardiyanto, Purnomo, & Firmansyah, 2025) melalui metode bermain, siswa merasa lebih senang dan tidak merasa tertekan oleh materi fisika, hasil pengamatan menunjukkan peningkatan yang jelas pada indikator "kebahagiaan" dan "rasa tidak sabar menunggu pelajaran selanjutnya". Penelitian dilakukan di SMPN 15 Semarang, bertujuan untuk menilai kemampuan dasar siswa sebelum penerapan metode permainan kecil dalam pembelajaran penjas. Uji awal dilaksanakan sebagai langkah pertama untuk menilai tingkat pemahaman dan keterampilan para siswa. Setelah mengadakan tiga pertemuan, uji akhir diadakan untuk mengevaluasi kemajuan kemampuan siswa serta efektivitas dari program pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan kelas VIII SMPN 15 Semarang, yang berdasarkan hasil analisis terdapat

sembilan kelas dengan jumlah 304 peserta didik sebagai populasi. Setelah menganalisis hasil *pre-test* yang dilakukan pada 304 peserta didik kelas VIII, maka dapat ditentukan peserta didik yang dapat dijadikan sampel untuk diberi perlakuan permainan kecil pada pembelajaran PJOK, yaitu kelas yang memiliki tingkat motivasi belajar yang cukup rendah dari hasil analisis *pre-test* yang dilakukan, yaitu pada kelas VIII D dengan jumlah 32 siswa.

Dalam penelitian ini menggunakan aspek yang dapat meningkatkan motivasi belajar, dan penelitian ini menggunakan skala *likert* yang digunakan untuk mengetahui tingkat motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran penjas dari siswa kelas VIII SMP N 15 Semarang. Penelitian ini menggunakan skala *likert* pendek dengan rentang 1-4 (Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, Sangat Setuju). Karena menurut penelitian terbaru, difusi jumlah poin (contohnya dari 5 poin menjadi 4 poin) dapat menghilangkan opsi netral (titik tengah) sehingga peserta survei terpaksa memilih antara sikap positif atau negatif mereka, yang dapat meningkatkan ketepatan dalam pengukuran sikap karena mengurangi jawaban netral yang dapat membingungkan pemahaman data. (Koo & Yang, 2025), dengan berisi sejumlah pernyataan yang diberikan kepada responden untuk menyatakan, setuju atau tidak setuju dengan pernyataan-pernyataan tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Uji Normalitas (Lillifors Hitung)

No	X	Z	F(z)	S(z)	I F(z)-S(z)
1	90	-1.97452	0.024161	0.03	0.007089
2	93	-1.28773	0.098919	0.06	0.036419
3	94	-1.0588	0.144845	0.13	0.019845
4	94	-1.0588	0.144845	0.13	0.019845
5	95	-0.82987	0.203305	0.25	0.046695
6	95	-0.82987	0.203305	0.25	0.046695
7	95	-0.82987	0.203305	0.25	0.046695
8	95	-0.82987	0.203305	0.25	0.046695
9	96	-0.60094	0.273939	0.38	0.101061
10	96	-0.60094	0.273939	0.38	0.101061
11	96	-0.60094	0.273939	0.38	0.101061
12	96	-0.60094	0.273939	0.38	0.101061
13	97	-0.37201	0.354942	0.44	0.082558
14	97	-0.37201	0.354942	0.44	0.082558
15	98	-0.14308	0.443113	0.56	0.119387
16	98	-0.14308	0.443113	0.56	0.119387
17	98	-0.14308	0.443113	0.56	0.119387
18	98	-0.14308	0.443113	0.56	0.119387
19	99	0.085849	0.534207	0.66	0.122043

No	X	Z	F(z)	S(z)	I F(z)-S(z)
20	99	0.085849	0.534207	0.66	0.122043
21	99	0.085849	0.534207	0.66	0.122043
22	100	0.314779	0.623535	0.72	0.095215
23	100	0.314779	0.623535	0.72	0.095215
24	101	0.54371	0.706679	0.75	0.043321
25	102	0.77264	0.780132	0.81	0.032368
26	102	0.77264	0.780132	0.81	0.032368
27	103	1.001571	0.841724	0.91	0.064526
28	103	1.001571	0.841724	0.91	0.064526
29	103	1.001571	0.841724	0.91	0.064526
30	107	1.917292	0.9724	0.94	0.0349
31	108	2.146223	0.984072	0.97	0.015322
32	109	2.375153	0.991229	1.00	0.008771

Tabel 2. Rata-rata, Simpangan Baku dan Nilai Maksimal

Rata-rata	98.6250
Simpangan Baku	4.3681
Maksimal	0.122043

Pada hasil kuesinoer yang di sebar pada kelas VIII D, Nilai L. Hitung (0,1220) < L. Tabel (0,1566). Maka Ho diterima & H1 ditolak. Sehingga Populasi Berdistribusi Normal sehingga hipotesis di terima.

Tabel 3. Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.811	34

Pada Uji Normalitas, Validitas dan Reliabelitas

Uji Normalitas

Pada hasil kuesinoer yang di sebar pada kelas VIII D, Nilai L. Hitung (0,1220) < L. Tabel (0,1566) . Maka Ho diterima & H1 ditolak. Sehingga Populasi Berdistribusi Normal sehingga hipotesis di terima.

Uji Validitas dan Reliabelitas

Keputusan Uji Validitas : Semua angket Valid, karena rhitung > rtabel.

Sedangkan pada Skala Likert yang dilakukan oleh peneliti dibagi menjadi 2 sub variabel yaitu:

Faktor Instrinsik, dibagi atas 4 indikator:

Kesehatan

Pada Indikator Kesehatan skor tertinggi yaitu 3,5 tergolong sangat tinggi. Sedangkan skor rata-rata terendah 2,0 tergolong Rendah. Sehingga pada indikator kesehatan sebagian murid kelas VII D setuju bahwa kebugaran seseorang akan tetap terjaga bila rutin melakukan aktivitas olahraga. Sebagian lagi Tidak Setuju.

Perhatian

Pada Indikator Perhatian skor tertinggi yaitu 3,2 tergolong sangat tinggi. Sedangkan skor rata-rata terendah 2,9 tergolong Sangat Tinggi. Sehingga pada indikator kesehatan rata-rata murid kelas VII D setuju bahwa rata-rata murid kelas VIII D memperhatikan guru sedang mengajar olahraga.

Minat

Pada Indikator Minat skor tertinggi yaitu 3,2 tergolong sangat tinggi. Sedangkan skor rata-rata terendah 3,1 tergolong Sangat Tinggi. Sehingga pada indikator Minat, rata-rata murid kelas VII D berminat dalam berolahraga.

Bakat

Pada Indikator Bakat skor tertinggi yaitu 3,1 tergolong sangat tinggi. Sedangkan skor rata-rata terendah 2,3 tergolong Tinggi. Sehingga pada indikator Bakat, rata-rata murid kelas VIII D berbakat dalam berolahraga.

Faktor Ekstrinsik

Metode Mengajar

Pada Indikator Metode Mengajar skor tertinggi yaitu 3,2 tergolong sangat tinggi. Sedangkan skor rata-rata terendah 1,9 tergolong Rendah. Sehingga pada indikator Metode Mengajar, sebagian murid kelas VIII D Sangat Setuju pada Metode yang di ajarkan. Sedangkan sebagian lainnya Tidak Setuju.

Alat Pelajaran

Pada Indikator Alat Pelajaran skor tertinggi yaitu 3,1 tergolong sangat tinggi. Sedangkan skor rata-rata terendah 2,9 tergolong sangat Tinggi. Sehingga pada indikator Alat Pelajaran, semua murid kelas VIII D Sangat Setuju pada Alat Pelajaran yang di gunakan.

Kondisi Lingkungan

Pada Kondisi Lingkungan skor tertinggi yaitu 3,4 tergolong sangat tinggi. Sedangkan skor rata-rata terendah 2,1 tergolong Tinggi. Sehingga pada indikator Kondisi Lingkungan, rata-rata murid kelas VIII D Sangat Setuju pada Kondisi Lingkungan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan pendekatan permainan, siswa lebih tertarik dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu permainan kecil dianggap sebagai solusi dalam mengatasi masalah tersebut. Sehingga dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan. Pada penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan pengumpulan data melalui observasi, angket dan dokumentasi serta melakukan analisis menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 25. Sehingga disarankan kepada guru PJOK dapat mengintegrasikan lebih banyak permainan kecil dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik.

Daftar Pustaka

- Afirin Dwi Putri, & Andhega Wijaya. (2024). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 70-77. doi:10.46838/spr.v5i1.482
- Bayu Mardika Dinarta. (2021). Penggunaan Modifikasi Permainan Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas 10 Pada Mata Pelajaran Pjok Di Smk Negeri 1 Jember. *Jurnal Buana Pedagogi Olahraga* , 1, 33-43.
- education, T. importance of physical, & school, sport in primary (Elementary). (2024). The importance of physical education and sport in primary (Elementary) school. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 11(3), 244-251. doi:10.22271/kheljournal.2024.v11.i3d.3348
- Koo, M., & Yang, S. (2025). Likert-Type Scale, 1-11.

- Lestari, T. A., Jamaluddin, J., & Pahmi, S. (2023). Identifikasi Penggunaan Media Pembelajaran dalam Proses Belajar-Mengajar di SMA Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(4), 2071–2077. doi:10.29303/jipp.v8i4.1640
- Mubarak, J. A., Mardiyanto, A., Purnomo, I., & Firmansyah, M. Y. (2025). PJOK Kelas III, 3(4), 686–691.
- Pradana Kusuma, F., Prasetya Dharma, J., Kesehatan No, J., Alok Tim, K., Sikka, K., & Tenggara Tim, N. (2024). Atletik Karya : Jurnal Pendidikan dan Olahraga Aktual Efektivitas Metode Pembelajaran Berbasis Game dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa pada Pendidikan Jasmani, 1(2007), 2–5. Retrieved from <https://journal-atletik.aripi.or.id/index.php/AtletikKarya>
- Rahmawati, V. (2025). Jurnal Dinamika Pendidikan. *Jurnal Dinamika Pendidikan Nusantara*, 6(1), 46.
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*. doi:10.52060/pgsd.v6i2.1657
- Setyawan, I., Muhammad, H. N., Hidayat, T., & Ridwan, M. (2025). Dampak Integrasi Permainan Tradisional Pada Motivasi Belajar Siswa Pjok Di Sekolah Dasar. *Jurnal Penjaskesrek*, 12(1), 80–91.
- Tirtana, E. Y., & Yuli Hartati, S. C. (2022). PENGARUH PENERAPAN PERMAINAN KECIL DALAM PEMANASAN TERHADAP KESIAPAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK di SMPN 1 TUBAN. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 55. doi:10.31602/rjpo.v5i2.7817
- Wahyuningrum, S. (2020). 4242-Article Text-13448-1-10-20210708, 18(1).
- Wardana, Y. P., Allsabab, M. A. H., & ... (2025). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Permainan Jala Ikan dalam Pembelajaran PJOK di SDN Betet 3 Kota Kediri. *Jurnal Ilmiah ...*, 2(6), 927–933. Retrieved from <https://www.ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jinu/article/view/6451%0Ahttps://www.ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jinu/article/download/6451/5605>
- Widigda, B. T., & Hartati, S. C. Y. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(33), 75–78.
- Yuliana, P. W. (2024). 10218-26823-1-Pb (2).